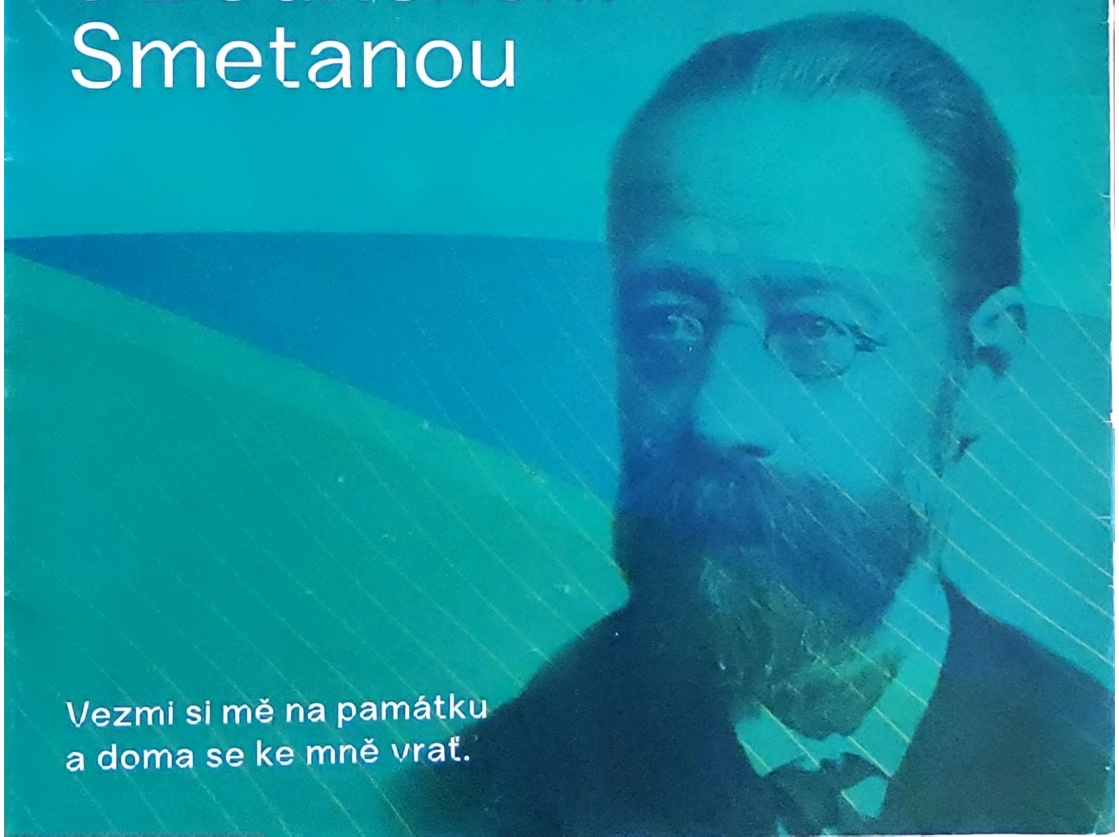
NÁRODNÍ MUZEUM

Interaktivní průvodce výstavou Má vlast

Flow

s Bedřichem Smetanou



Vezmi si mě na památku
a doma se ke mně vrať.

Flow neboli proud, plynutí, pohlcení činností, až zapomeneme na vše kolem.

Dopřejte si chvíli zastavení a ponořte se do tvorby jednoho z našich nejvýznamnějších skladatelů.

Poté, co Bedřich Smetana ve svých padesáti letech ztratil sluch, musel opustit pracovní aktivity a společenský život. Uzavřel se do komponování a v odloučení od okolního světa složil svá zásadní díla, včetně cyklu symfonických básní *Má Vlast*.

Každý může tvořit, nacházet radost i útěchu v umění. Inspirace přitom čeká na každém rohu, jako když se skladatel vydal na Šumavu k Vltavě a dojmy z krajiny promítl do druhé básně tohoto cyklu.

Čas pro mě přestává existovat, když...

.....

.....

.....

.....

.....

Vlastní pokoj

Kvůli nemoci se Bedřich Smetana v roce 1876 natrvalo přestěhoval z Prahy na venkov ke své dceři Žofii. V jabkenické myslivně měl samostatný pokoj s pracovním koutkem. Jeho vnučka Běla vzpomíná, že na stole měl kromě notového papíru, kalamáře, brků na psaní nebo dopisů i různé kamínky z cest a výletů, které si vozil na památku.

Co tě zaujalo při prohlížení pracovního stolu ve výstavě? Jak by vypadal tvůj pracovní prostor? Nakresli, co by v něm nemělo chybět, aby ses v něm cítil/a dobře.

Cesty ke spokojenosti

Interaktivní průvodce je volně inspirován doporučeními „Pět cest k životní spokojenosti (wellbeing)“.* Zařazení těchto pěti aktivit do každodenního života může pomoct zvýšit tvou duševní pohodu:

Propoj se

Nezůstávej v izolaci, udržuj kontakt s lidmi kolem sebe – rodinou, přáteli, kolegy nebo sousedy.

Buď aktivní

Najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví, a pravidelně se jí věnuj. Inspiraci můžeš najít v tipech na výlet ve výstavě.

Všímej si

Buď pozorný/á k přítomnému okamžiku, vnímej malé radosti a krásu kolem sebe, včetně umění.

Nepřestávej se učit

Rozvíjej se, objevuj nové věci, zajímej se.

Dávej

Udělej něco hezkého pro ostatní, věnuj jim svůj čas a pozornost.

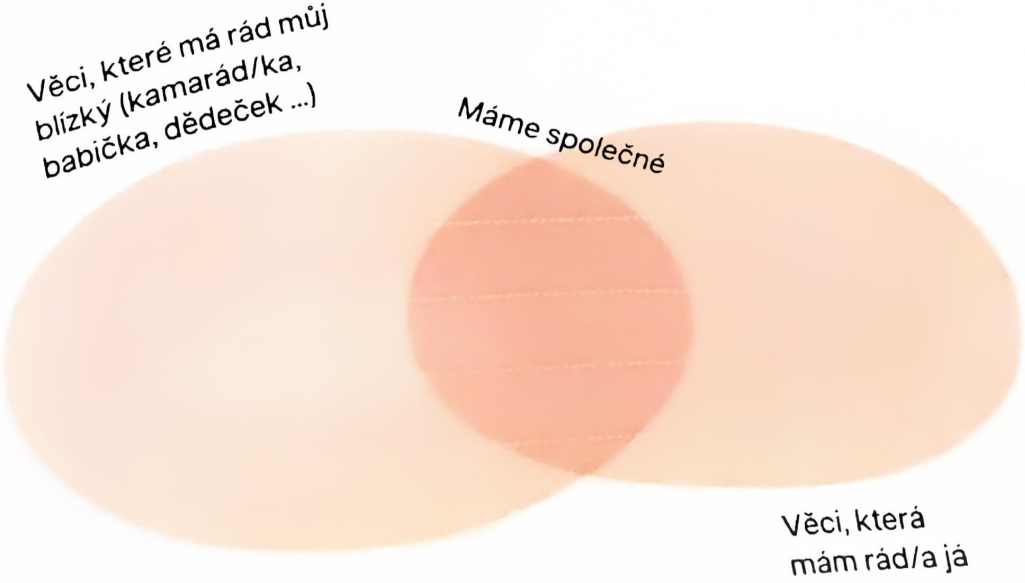
* Aked, J., Marks, N., Cordon, C. & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: A report presented to the Foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. New Economics Foundation. https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing

Vzájemnost

Soužití lidí různých generací pod jednou střechou bylo náročné, přinášelo ale i vzájemnou péči a sdílení. Rodinu spojovala láska k hudbě, kreslení nebo vycházky do přírody.

Prohlédni si Smetanovu kresbu krajiny, kterou namaloval v době krize. Co ti připomíná?

Zamysli se nad tím, co můžeš sdílet s někým, kdo je pro tebe důležitý. Představ si sdílení beze slov, co tě napadá?



Velký den

V neděli 5. listopadu 1882 na Žofíně poprvé zazněl celý cyklus *Mé Vlasti*. Bedřich Smetana s napětím sledoval, jak orchestr „provádí jeho sny“ v podobě šesti symfonických básní inspirovaných českou historií, mytologií a krajinou.

Poslechni si namluvený dopis dirigentu Adolfu Čechovi a dozvíš se, jak skladatel premiéru prožíval.

Kdyby se tento zážitek mohl proměnit v barvu, která by to byla? Zakroužkuj nebo si najdi vlastní barvu.

Po proudu

Vltavu dokončil Smetana za 19 dní. Inspiraci čerpal ze vzpomínek na čas strávený u řeky – u jejích pramenů, Svatojánských proudů nebo v Praze na nábřeží.

Nakresli svou oblíbenou vzpomínku spojenou s vodou (procházku na mořském pobřeží, lesní potok, deštivý den...). Jaké zvuky, vůně a barvy se ti vybaví? Kdo je tam s tebou?

Krajina

Báseň *Z českých luhů a hájů* popisuje skladatel *jako „(...) kreslení citů při pohledu na českou zem (...). Každý může ze skladby té vykreslit, co mu libo (...).“*

I dnes v nás krajina, v níž se pohybujeme, probouzí tvořivost, vnímavost a stále naléhavější potřebu o ni pečovat.

Vltava na Šumavě, historický skleněný diapozitiv, ca 1901

Představ si místo, ke kterému máš silný vztah, jako součást uměleckého díla. Jak bys ho zachytil/a (básní, fotkou, kresbou, pohybem)? Komu bys ho věnoval/a?

Nyní se nerušeně zaposlouchej do skladby podle vlastní volby. Co se ti při poslechu vybaví? Jaké v tobě vyvolá emoce? K poslechu se vracej, kdykoli budeš chtít.